

OsteoWalk-Station im Kurpark



Seit Sommer 2008 hat der Kurpark nicht nur eine neue Gradieranlage, sondern auch ein Trainingsgerät zur Erhaltung der körperlichen Fitness in der zweiten Lebensphase bekommen: eine **OsteoWalk-Station**.

Direkt gegenüber der Kneippanlage im Kurpark gelegen, wird damit ein gesunder Dreiklang - bestehend aus Kneippanlage, Gradieranlage und OsteoWalk – geschaffen, der allen Gästen sowie Bürgerinnen und Bürger kostenlos zur Verfügung steht.

Beim OsteoWalk sollen fünf Fitnesskomponenten gleichermaßen beansprucht werden:

- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Schnelligkeit
- Balance

Am besten ist es, die Übungen unter professioneller Anleitung zu erlernen und dann selbstständig fortzuführen.

Je früher man mit den Übungen beginnt, desto leichter und sicherer ist der Erfolg.



Eine Anleitung zu den Übungen ist am OsteoWalk angebracht!



OsteoWalk-Station „Station 5 Esslinger“